



essence
Saúde Integrada

Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

@alinetosini.nutri

Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento

Nosso Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento, com quatro consultas quinzenais, oferece um suporte humanizado e contínuo para promover mudanças sustentáveis no estilo de vida, ajudando você a alcançar e manter suas metas de perda de peso de maneira saudável e feliz.

O Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento contempla não somente a prescrição de planos alimentares, mas também o aconselhamento comportamental. É um programa que não prioriza as dietas restritivas, estimulando a realização de mudanças no estilo de vida de forma sustentável e humanizada.

Na Abordagem Nutricional Comportamental, você pode contar com:

Aconselhamento
Nutricional

Técnicas de
Coaching

Avaliação Física e
Comportamental

Mindful
Eating

Plano
Alimentar

Entrevista
Motivacional

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

@alinetosini.nutri

Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento

Veja no quadro abaixo, um modelo de atendimento do programa de emagrecimento. Os encontros com a nutricionista será construído de acordo com a necessidade e disponibilidade de cada paciente.

As consultas são quinzenais, totalizando dois meses de acompanhamento, no formato presencial ou online.

Primeira Consulta	Entrevista Motivacional	Avaliação Nutricional	Primeiras Metas
Segunda Consulta	Revisão das Metas	Avaliação Física	Plano Alimentar
Terceira Consulta	Revisão das Metas	Revisão do Plano Alimentar	Coaching
Quarta Consulta	Avaliação Física	Revisão do Plano Alimentar	Plano de Sustentação

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

@alinetosini.nutri

Programa de Acompanhamento Nutricional e Comportamental para o Emagrecimento

Você sabia que, muitas vezes, sentimos fome emocional e não fisiológica?

<u>Fome Física</u>	<u>Fome Emocional</u>
Sentida no estômago	Sentida na cabeça/mente
Qualquer comida serve	Específica para um alimento
Tremor/Tontura/Dor de cabeça	Agitação
Chega aos poucos	Chega de repente
Sensações sentidas no corpo	Desejo, fissura, impulso
Após comer, essas sensações passam	Anestesia sensações emocionais por um curto período

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

@alinetosini.nutri

Programa de Acompanhamento Comportamental para o Emagrecimento



“O que comemos importa, mas somos seres complexos. Como comemos, com quem comemos, onde comemos, por que comemos, quando comemos e o que pensamos e sentimos sobre a comida faz toda a diferença.”

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

@alinetosini.nutri

Conheça Nossa Nutri



essence
Saúde Integrada



Aline Tosini é Nutricionista Clínica especializada em Comportamento Alimentar e pós-graduanda em Nutrição Clínica Funcional. Sua longa trajetória com Educação e Desenvolvimento Humano fortaleceu sua abordagem comportamental na prática clínica, permitindo a compreensão profunda das necessidades individuais de seus pacientes, capacitando-os a alcançar objetivos de saúde de maneira sustentável, funcional e humanizada. Aline oferece consultas presenciais e online, além de atendimento domiciliar e palestras em eventos.

Entre em contato comigo:

- (12) 98223-6134
- @alinetosini.nutri

Aline Tosini

Nutricionista Comportamental

www.alinetosini.com

nutri@alinetosini.com

[@alinetosini.nutri](https://www.instagram.com/alinetosini.nutri)